

## 9 Hyvinvoinnin kehitys seitsemänneltä yhdeksännelle luokalle

Jaana M. Kinnunen, Jaana Minkkinen, Lasse Pere, Pirjo Lindfors & Arja Rimpelä

Ikäväli 14–16 vuotta, peruskoululuokat 7–9, on yksi elämänkulun haasteellisimmista siirtymävaiheista, jossa nuoruuden eri kehitystehtävät liittyvät kiinteästi toisiinsa. Kypsyminen biologisesti aikuiseksi ja siihen liittyvä seksuaalisuus kulkevat rinnakkain henkisen kypsymisen ja aikuisten maailman tottumusten ja tapojen omaksumisen kanssa. Nuoren on uudelleen hahmotettava muuttunut kehonkuvansa ja löydettävä paikkansa muiden nuorten joukossa samalla, kun irtautuminen vanhempien ja kodin vaikutuspiiristä alkaa. Kaikki nämä ihmisen luonnolliseen kehitykseen kuuluvat vaiheet osuvat siirtymiseen alakoulusta osaamisen kannalta vaativampaan yläkouluun. Tässä ikävaiheessa oppilaiden väliset erot fyysisessä kypsymisessä ovat suurimmillaan, jopa useita vuosia. Lisäksi pojat kehittyvät tyttöjä myöhemmin, joten heidän valmiutensa yläkoulun alkaessa ovat keskimäärin heikommät seitsemännen luokan alkaessa tyttöihin verrattuna.

Tässä luvussa tarkastellaan oppilaiden hyvinvoinnin kehitystä 7. luokalta 9. luokalle sekä koulujen välisten erojen kehitystä vastaavana aikana. Hyvinvoinnin mittareina käytetään sekä terveystottumuksia että fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä kuvaavia mittareita. Analyysiin valittiin sellaisia terveyskäyttäytymisen indikaattoreita, jotka aiemman tutkimusnäytön perusteella ovat kytköksissä myöhempään terveyskäyttäytymiseen, koettuun terveyteen tai aikuisiän koulutustasoon (esim. Koivu-silta, West, Saaristo, Nummi & Rimpelä, 2013).

### 9.1 Oppilaiden hyvinvoinnin kehitys

Oppilaiden hyvinvointi heikkeni 7. ja 9. luokan välillä kaikilla muilla indikaattoreilla mitattuna paitsi koulukiusaamisen osalta, joka väheni hieman (Taulukko 9.1 seuraa-valla sivulla). Niin psykososiaalisen tuen tarve ja koulu-uupumus kuin päivittäinen ja viikoittainen stressioireilukin lisääntyivät. Tupakointi- ja alkoholikokeilut kaksinker-taistuivat, ja päivittäinen tupakointi ja humalaan juominen 6–7-kertaistuivat. Yhä useampi ei enää syönyt aamupalaa joka kouluaamu, ja klo 23.30 tai sen jälkeen nuk-kumaan menijöiden osuus lähes viisinkertaistui. Vain harva liikkui vähintään tunnin päivässä 7. luokalla ja osuus väheni edelleen 9. luokalla. Vain vajaa puolet harjasi hampaansa suositusten mukaan kaksi kertaa päivässä 7. luokalla eikä olennaista kehitystä tapahtunut kahden vuoden aikana.

**Taulukko 9.1 Oppilaiden hyvinvointi 7. ja 9. luokalla. Osuudet kaikista oppilaista (% , N = 5 742).**

Hyvinvoinnin indikaattori	Pojat		Tytöt	
	7. luokka	9. luokka	7. luokka	9. luokka
Psykososiaalisen tuen tarve <sup>1</sup>				
-välitön tuen tarve	4 %	12 %	4 %	10 %
-tuen selvittämistarve	10 %	13 %	12 %	18 %
Vähintään 2 stressioiretta/päivä	6 %	9 %	13 %	20 %
Vähintään 3 stressioiretta/viikko	19 %	24 %	34 %	48 %
Koulu-uupumus <sup>2</sup>	15 %	20 %	10 %	24 %
Itsearvioitu terveys kesinkertainen tai huono	12 %	16 %	11 %	15 %
Kiusattu koulussa vähintään viikoittain	8 %	8 %	5 %	3 %
Kiusannut muita koulussa kuluneen luku- kauden aikana	21 %	22 %	8 %	6 %
Kokeillut tupakkaa	22 %	48 %	15 %	41 %
Tupakoi päivittäin	1 %	10 %	1 %	7 %
Kokeillut alkoholia	36 %	69 %	29 %	67 %
Humalassa ≥ kerran elämässään	8 %	44 %	6 %	42 %
Hampaidenpesu < 2 kertaa päivässä	53 %	57 %	37 %	30 %
Ei aamupalaa joka kouluaamu	29 %	42 %	38 %	43 %
Nukkumaan klo 23:30 jälkeen	8 %	42 %	8 %	32 %
Ei liiku joka päivä 1 tuntia	71 %	80 %	83 %	89 %

<sup>1</sup> Vahvuudet ja vaikeudet -mittarin mukaan

<sup>2</sup> Koulu-uupumuksen pisteitä ≥ 30 (skaala 9–45)

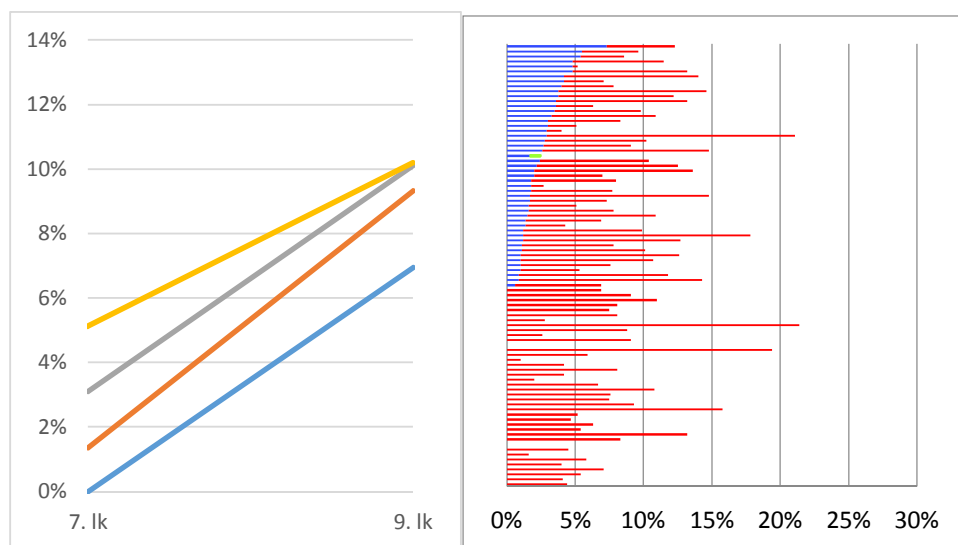
## 9.2 Kouluhyvinvoinnin kehitys

Seuraavilla sivuilla olevat kuviot (Kuviot 9.1–9.8) esittävät kouluittain oppilaiden hyvinvoinnissa ja terveyskäyttäytymisessä tapahtuneita muutoksia 7. luokalta 9. luokalle. Analyysiin on valittu sellaisia terveyskäyttäytymisen indikaattoreita, jotka aiemman tutkimusnäytön perusteella ovat kytköksissä myöhempään terveyskäyttäytymiseen, koettuun terveyteen sekä tulevaan sosioekonomiseen asemaan (esim. Koivusilta ym., 2013).

Satunnaisuuden vähentämiseksi analyysiin otettiin vain ne koulut, joista oli vähintään 30 vastaajaa 7. ja 9. luokalla. Kaikkiaan analyysissä on 91 koulua. Vasemmanpuoleisissa kuvioissa koulut on ryhmitelty koulukohtaisten keskiarvojen perusteella siten, että samaan ryppäaseen kuuluvissa kouluissa oli keskimäärin samankaltainen lähtötaso 7. luokalla. Oikeanpuoleisissa kuvioissa näkyy muutos seitsemänneltä luokalta yhdeksännelle luokalle kouluittain. Sininen osuus palkissa kertoo koulun oppilaiden hyvinvoinnin tai terveyskäyttäytymisen keskiarvon seitsemännellä luokalla. Punainen osuus palkissa kertoo muutoksen suuruuden, mikäli ilmiö lisääntyi koulussa. Vihreä osuus palkissa kertoo muutoksen suuruuden seitsemännen ja yhdeksännen luokkien välillä, mikäli ilmiö väheni koulussa.

### 9.3 Päivittäinen tupakointi

Päivittäin tupakoivien osuudet lisääntyivät kaikissa kouluryppäissä 7. ja 9. luokan välillä, ja kouluryppäiden väliset erot hieman kaventuivat (tupakoivia 7. luokalla 5 %, 9. luokalla 3 %) (Kuvio 9.1). Kuitenkin kouluryppäiden väliset erot pysyivät samanlaisina koko jakson. Oikeanpuoleinen kuva osoittaa, että 7. luokalla on vielä paljon kouluja, joissa ei ollut lainkaan päivittäin tupakoivia oppilaita. Yhtä koulua lukuun ottamatta tupakointi lisääntyi kaikissa kouluissa, mutta ei yhtä paljon, vaan koulujen väliset erot 9. luokalla olivat erittäin suuria.

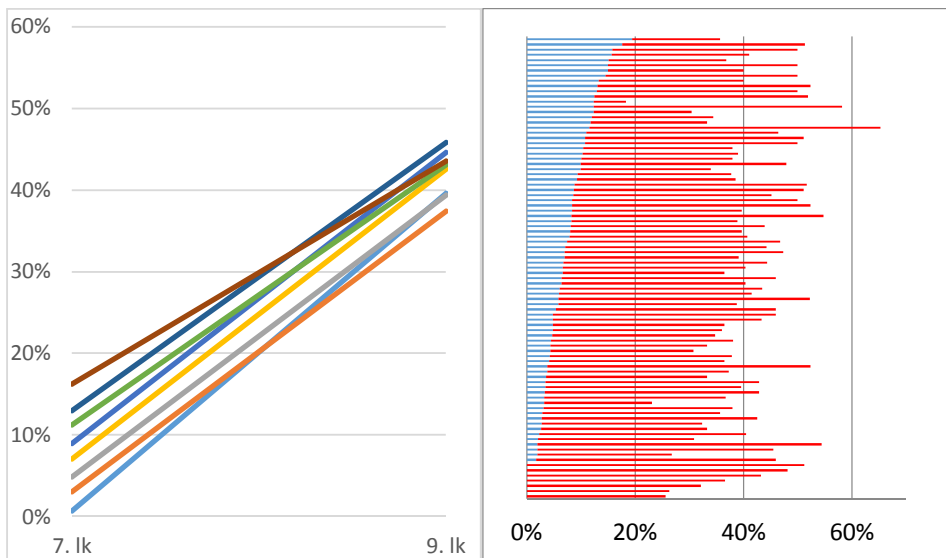


**Kuvio 9.1** Päivittäin tupakoivien oppilaiden osuudet (%) 7. ja 9. luokalla neljässä kouluryppäessä (vasen kuva). Oikeanpuoleisessa kuvassa jokainen rivi esittää yhtä koulua. Sininen väri kuvaa koulun tupakoivien osuutta 7. luokalla, punainen lisäystä ja vihreä vähenemistä 7. ja 9. luokkien välillä. Jos tupakointi lisääntyy, 9. luokan tilannetta kuvaa sininen ja punainen yhdessä. Jos tupakointi vähenee, 7. luokan tilannetta kuvaa sininen ja vihreä viiva yhdessä ja 9. luokan tilannetta sininen viiva.

Tutkimuksessa havaittu lisääntynyt ja säännöllistynyt tupakointi 7. luokalta 9. luokalle oli ennustettavaa, koska aiempien tutkimusten mukaan tupakointi aloitetaan yleensä yläkoulun aikana, jolloin yksittäisistä kokeiluista siirrytään säännöllisempään tupakointiin. Yksittäisten koulujen välillä on kuitenkin havaittavissa huomattavia eroja päivittäin tupakoivien osuudessa. Tupakoinnista onkin vähitellen tulossa yhä enenevässä määrin marginaali-ilmiö (Kinnunen, Pere, Lindfors, Ollila & Rimpelä, 2015).

## 9.4 Humalajuominen

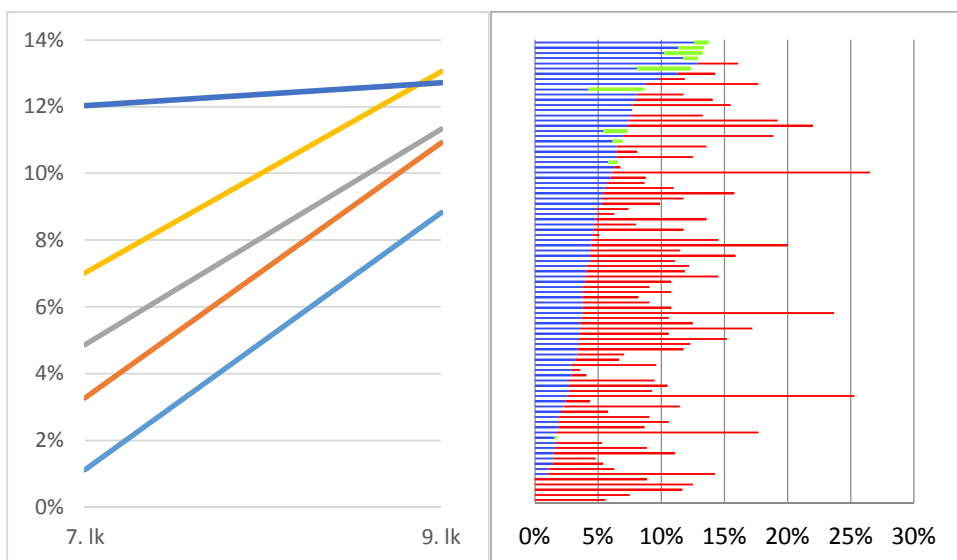
Humalajuominen lisääntyi kaikissa kouluryppäissä, mutta koulujen väliset erot tasoituivat hieman 7. luokalta 9. luokalle (Kuvio 9.2). Niissä kouluissa, joiden oppilaista oli seitsemännellä luokalla ollut humalassa keskimäärin yli 15 %, humalajuominen nousi keskimäärin 30 % yhdeksännen luokan kevääseen mennessä. Vastaavasti niissä kouluissa, joissa seitsemännellä luokalla humalassa olleiden osuus oli 0,7 %, humalajuominen nousi keskimäärin 37 % yhdeksännelle luokalle.



**Kuvio 9.2 Humalassa olleiden oppilaiden osuudet (%) 7. ja 9. luokalla kahdeksassa kouluryppäessä (vasen kuva). Oikeanpuoleisessa kuvassa jokainen rivi esittää yhtä koulua. Sininen väri kuvaa humalassa olleiden määrää 7. luokalla ja punainen lisäystä 7. ja 9. luokkien välillä. Jos humalassa olleiden määrä lisääntyy, 9. luokan tilannetta kuvaa sininen ja punainen yhdessä.**

## 9.5 Psykososiaalisen tuen tarve

Välitöntä psykososiaalista tukea tarvitsevien osuus on arvioitu Vahvuudet ja vaikeudet -mittarilla (SDQ-Fin). Tuen tarpeen kasvu seitsemänneltä yhdeksännelle luokalle oli ilmeistä kaikissa kouluryppäissä (Kuvio 9.3, vasen kuva). Vain kouluryppäissä, jossa tukea tarvitsevia oli 7. luokalla huomattavasti enemmän muihin kouluryppäisiin verrattuna, tuen tarve ei juuri enää kasvanut. Pääosin kouluryppäiden väliset erot pysyivät samoina kahden vuoden aikana. Yksittäisten koulujen vertailussa (oikeanpuoleinen kuva) nähdään toisaalta suuria eroja koulujen välillä yhdeksännellä luokalla ja myös tuen tarpeen kasvun suuret erot koulujen välillä.

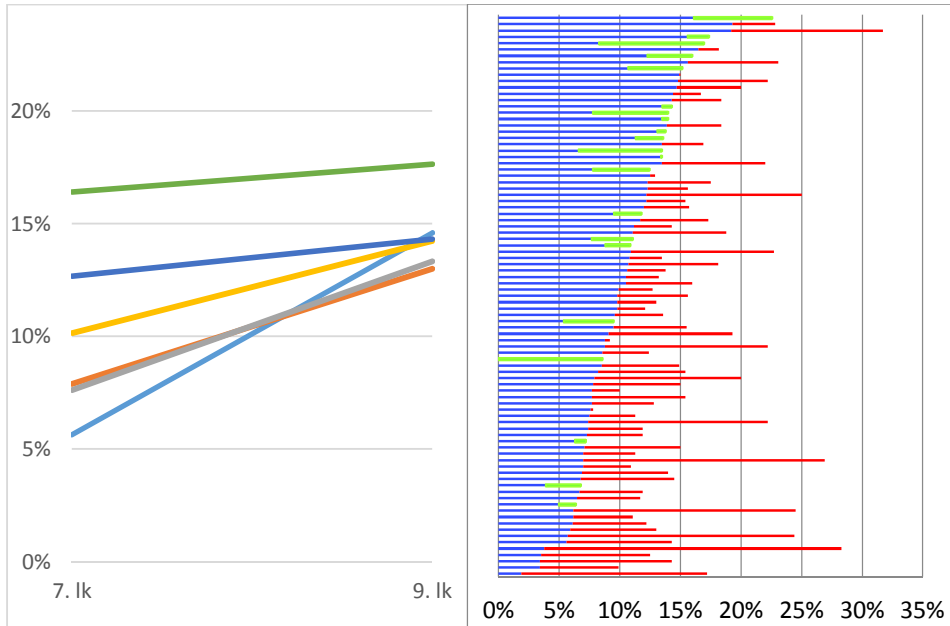


**Kuvio 9.3 Välitöntä psykososiaalista tukea tarvitsevien oppilaiden osuus (%) 7. ja 9. luokalla viidessä kouluryppäessä (vasen kuva). Oikeanpuoleisessa kuvassa jokainen rivi esittää yhtä koulua. Sininen väri kuvaa koulun tukea tarvitsevien osuutta 7. luokalla, punainen lisäystä ja vihreä vähenemistä 7. ja 9. luokkien välillä. Jos tuen tarve lisääntyy, 9. luokan tilannetta kuvaa sininen ja punainen yhdessä. Jos tuen tarve vähenee, 7. luokan tilannetta kuvaa sininen ja vihreä viiva yhdessä ja 9. luokan tilannetta sininen viiva.**

## 9.6 Päivittäiset oireet

MetrOP-tutkimuksessa tiedusteltiin oppilailta päivittäin koettuja oireita (esim. päänsärky, niska- ja hartiakipu, vatsakipu, jännittyneisyys ja hermostuneisuus, vaikeudet päästä uneen tai heräily öisin, väsymys tai heikotus). Vähintään kahden oireen päivittäinen kokeminen lisääntyi 7. luokalta 9. luokalle keskimäärin kaikissa kouluryppäissä (Kuvio 9.4 seuraavalla sivulla, vasemmanpuoleinen kuva). Samaan aikaan kouluryppäiden väliset erot kuitenkin tasaantuivat. Jyrkimmin oireilu kasvoi niissä

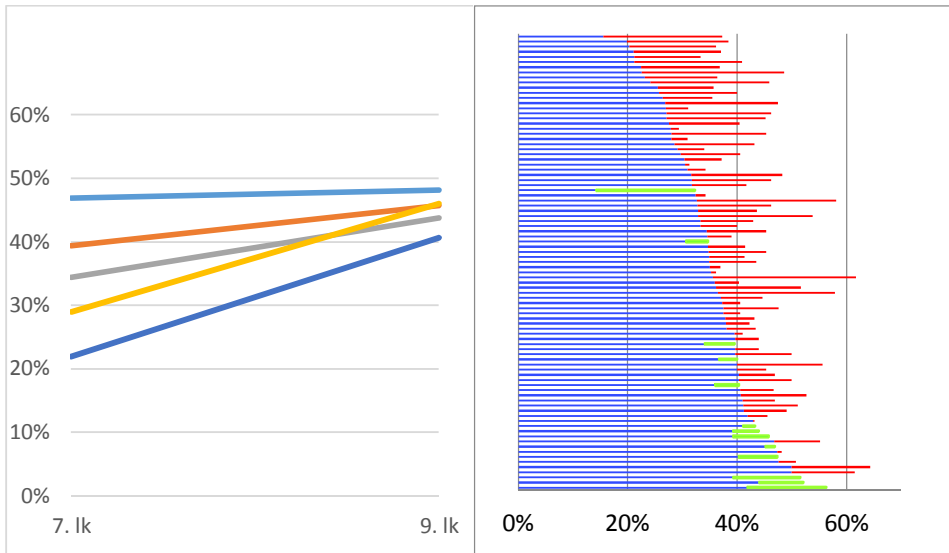
kouluissa, joissa oli ollut 7. luokalla selvästi vähemmän päivittäisiä oireita kuin muissa kouluissa (Kuvio 9.4, oikeanpuoleinen kuva).



**Kuvio 9.4 Päivittäisiä oireita kokeneiden oppilaiden osuus (%) 7. ja 9. luokalla kuudessa kouluryppäässä (vasen kuva). Oikeanpuoleisessa kuvassa jokainen rivi esittää yhtä koulua. Sininen väri kuvaa koulun päivittäisiä oireita kokevien osuutta 7. luokalla, punainen lisäystä ja vihreä vähenemistä 7. ja 9. luokkien välillä. Jos päivittäisten oireiden määrä lisääntyy, 9. luokan tilannetta kuvaa sininen ja punainen yhdessä. Jos päivittäisten oireiden määrä vähenee, 7. luokan tilannetta kuvaa sininen ja vihreä viiva yhdessä ja 9. luokan tilannetta sininen viiva.**

## 9.7 Aamupalan syönnin epäsäännöllisyys

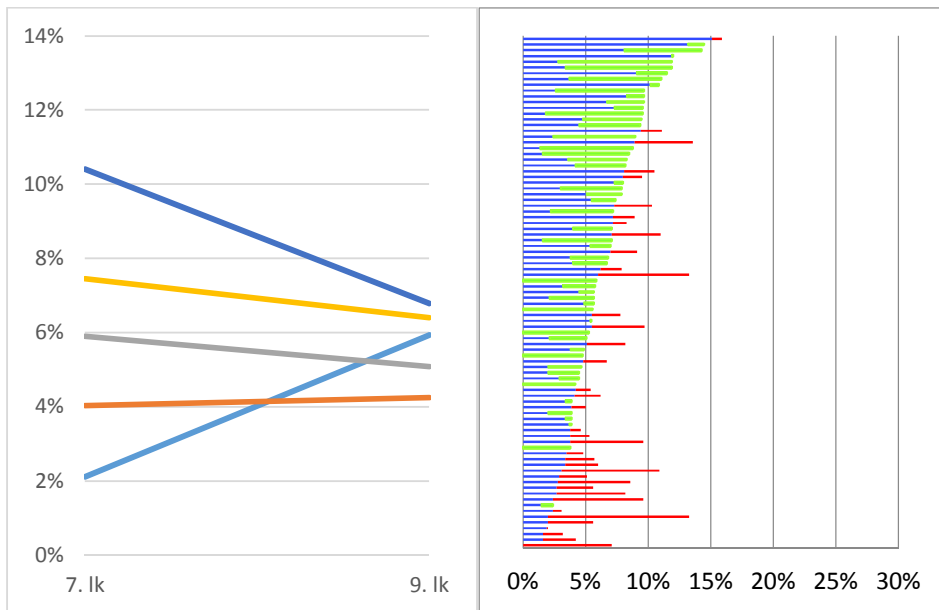
Verrattaessa kouluryppäitä toisiinsa voidaan havaita, että aamupalan epäsäännöllinen syöminen lisääntyi ja koulujen väliset erot tasaantuivat 7. luokalta 9. luokalle (Kuvio 9.5 seuraavalla sivulla, vasemmanpuoleinen kuva). Ainoastaan siinä kouluryppäässä, jossa noin puolet oppilaista söi säännöllisen aamupalan seitsemännellä luokalla, ei juurikaan tapahtunut negatiivista muutosta yhdeksännelle luokalle siirtäessä.



**Kuvio 9.5 Epäsäännöllisesti aamupalaa syöneiden oppilaiden osuus (%) 7. ja 9. luokalla viidessä kouluryppäässä (vasen kuva). Oikeanpuoleisessa kuvassa jokainen rivi esittää yhtä koulua. Sininen väri kuvaa epäsäännöllisesti aamupalaa syövien osuutta 7. luokalla, punainen lisäystä ja vihreä vähenemistä 7. ja 9. luokkien välillä. Jos epäsäännöllisesti aamupalaa syövien määrä lisääntyy, 9. luokan tilannetta kuvaa sininen ja punainen yhdessä. Jos epäsäännöllisesti aamupalaa syövien määrä vähenee, 7. luokan tilannetta kuvaa sininen ja vihreä viiva yhdessä ja 9. luokan tilannetta sininen viiva.**

## 9.8 Kiusaaminen

Koulukiusaamisen osalta kehitys oli yhtä kouluryppästä lukuun ottamatta myönteistä kiusaamisen vähentyessä 7. luokalta 9. luokalle (Kuvio 9.6 seuraavalla sivulla, vasemmanpuoleinen kuva). Kouluryppäs, jossa kiusaaminen lisääntyi, oli muita ryppäitä matalammalla tasolla 7. luokalla. Kouluryppäiden väliset erot tasoittuivat kahden vuoden aikana. Yksittäisiä kouluja tarkasteltaessa nähdään, että kehitys ei ollut kaikissa kouluissa myönteistä ja että koulujen väliset erot olivat suuria (Kuvio 9.6, oikeanpuoleinen kuva).

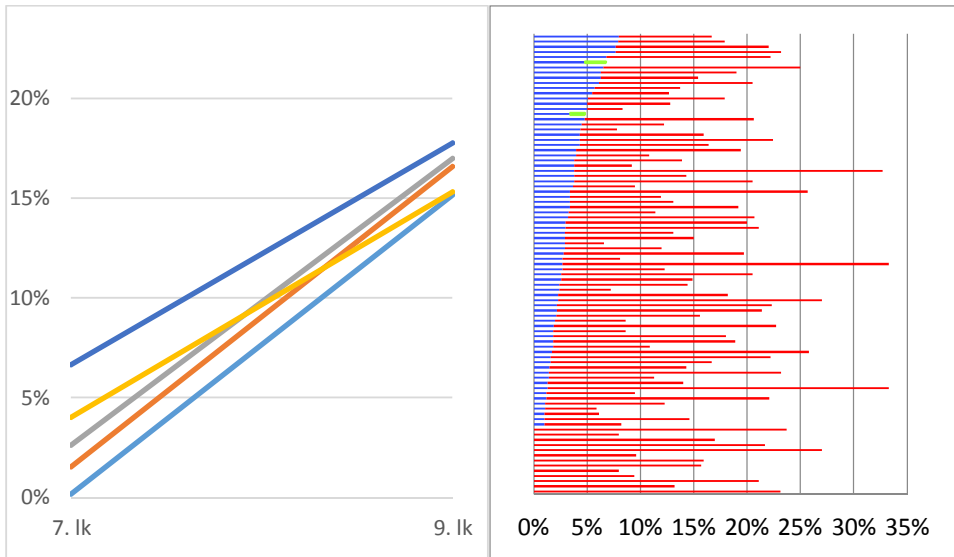


**Kuvio 9.6 Koulukiusaamista viikoittain kokeneiden oppilaiden osuudet (%) 7. ja 9. luokalla viidessä kouluryppäässä (vasen kuva). Oikeanpuoleisessa kuvassa jokainen rivi esittää yhtä koulua. Sininen väri kuvaa koulun viikoittain kiusattujen osuutta 7. luokalla, punainen lisäystä ja vihreä vähenemistä 7. ja 9. luokkien välillä. Jos kiusaaminen lisääntyy, 9. luokan tilannetta kuvaa sininen ja punainen yhdessä. Jos kiusaaminen vähenee, 7. luokan tilannetta kuvaa sininen ja vihreä viiva yhdessä ja 9. luokan tilannetta sininen viiva.**

## 9.9 Nukkumaan meno

Tarkasteltaessa myöhäistä nukkumaanmenoaikaa kouluryppäiden avulla voidaan havaita myöhään nukkumaan menevien osuuden lähes samansuuruinen kasvu 7. luokalta 9. luokalle kaikissa kouluryppäissä koulun lähtötasosta riippumatta (Kuvio 9.7 seuraavalla sivulla). Nukkumaanmenoajan myöhentyminen tässä ikävaiheessa selittyy osittain biologisen unirytmimuutoksen seurauksena. On kuitenkin huomattava, että myös uniongelmat voivat olla yleisiä tässä ikävaiheessa. Tuoreen suomalaistutkimuksen (Kronholm ym., 2015) mukaan yläkoululaisten uniongelmat ja päiväväsymyys ovat lähes kaksinkertaistuneet 1990-luvun puolivälistä 2000-luvun lopulle tultaessa. Lisäksi tutkimuksessa osoitettiin, että uniongelmillä ja väsymyksellä oli yhteys heikentyneeseen koulumenestykseen: muun muassa jatkuvaa päiväväsymystä kokevat lukion ensimmäisen vuoden oppilaat näyttäisivät jäävät jälkeen niistä oppilaista, joiden vireystaso on hyvä.

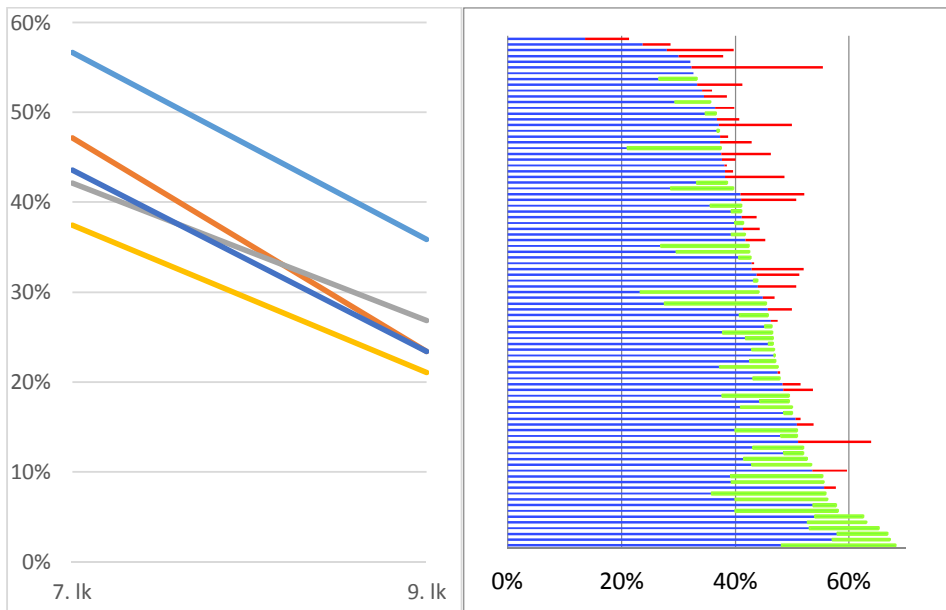




**Kuvio 9.7 Myöhään nukkumaan menevien oppilaiden osuudet (%) 7. ja 9. luokalla viidessä kouluryppäässä (vasen kuva). Oikeanpuoleisessa kuvassa jokainen rivi esittää yhtä koulua. Sininen väri kuvaa koulun myöhään nukkumaan menijöiden osuutta 7. luokalla, punainen lisäystä ja vihreä vähenemistä 7. ja 9. luokkien välillä. Jos myöhään nukkumaan menevien osuus lisääntyy, 9. luokan tilannetta kuvaa sininen ja punainen yhdessä. Jos myöhään nukkumaan menevien osuus vähenee, 7. luokan tilannetta kuvaa sininen ja vihreä viiva yhdessä ja 9. luokan tilannetta sininen viiva.**

## 9.10 Hampaiden säännöllinen harjaus

Hampaiden säännöllinen harjaus väheni kaikissa kouluryppäissä merkittävästi 7. luokalta 9. luokalle (Kuvio 9.8 seuraavalla sivulla, vasemmanpuoleinen kuva). Koulujen välillä oli kuitenkin eroja, ja joissakin kouluissa hampaitaan säännöllisesti harjaavien osuus sen sijaan kasvoi (Kuvio 9.8, oikeanpuoleinen kuva).



**Kuvio 9.8 Säännöllisesti hampaita harjaavien osuudet (%) 7. ja 9. luokalla viidessä kouluryppäässä (vasen kuva). Oikeanpuoleisessa kuvassa jokainen rivi esittää yhtä koulua. Sininen väri kuvaa koulun säännöllisesti hampaita harjaavien osuutta 7. luokalla, punainen lisäystä ja vihreä vähenemistä 7. ja 9. luokkien välillä. Jos säännöllisesti hampaita harjaavien osuus lisääntyy, 9. luokan tilannetta kuvaa sininen ja punainen yhdessä. Jos säännöllisesti hampaita harjaavien osuus vähenee, 7. luokan tilannetta kuvaa sininen ja vihreä viiva yhdessä ja 9. luokan tilannetta sininen viiva.**

## Päätelmät

Tarkasteltaessa oppilaiden hyvinvoinnin ja terveystoimittymisen muutoksia 7. luokalta 9. luokalle kouluryppäittäin, havaittiin negatiivista kehitystä lähes kaikissa indikaattoreissa: päivittäinen tupakointi ja humalajuominen lisääntyivät, välittömän psykososiaalisen tuen tarve lisääntyi, päivittäinen oireilu lisääntyi, säännöllisen aamupalan syöminen väheni, myöhäinen nukkumaanmeno aika yleistyi ja hampaiden säännöllinen harjaaminen väheni. Sen sijaan viikoittaista kiusaamista kokeneiden osuudet vähenivät yhtä kouluryhmää lukuun ottamatta. Kouluista erottui kuitenkin myös ryhmiä, joiden kehitys poikkesi muista kouluista. Lisäksi on huomattava, että yksittäisten koulujen välillä oli terveystottumusten muutoksissa huomattaviakin eroja.

Jatkotutkimuksessa olisi tarpeellista tutkia erityisesti niitä kouluja, joissa oppilaiden hyvinvointi oli keskimääräistä heikompaa 7. luokalla ja pysyi heikkona 9. luokalle, sekä kouluja, joissa oppilaiden hyvinvoinnin kehitys oli keskimääräistä negatiivisempaa. Tutkimalla syitä oppilaiden heikompaan hyvinvointitilanteeseen voitaisiin näissä

kouluissa suunnitella tarvittavia tukitoimia ja interventioita. Jatkotutkimuksessa olisi syytä kiinnittää huomiota myös siihen, minkälainen opintomenestys näiden koulujen oppilailla on ja miten he ovat sijoittuneet toisen asteen koulutukseen.

## Lähteet

- Kinnunen, J., Pere, L., Lindfors, P., Ollila, H., & Rimpelä A. (2015). *Nuorten terveystapatutkimus 2015. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977–2015*. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2015:31.
- Koivusilta, L., West, P., Saaristo, V., Nummi, T., & Rimpelä A. (2013). From childhood socio-economic position to adult educational level – do health behaviours in adolescence matter? A longitudinal study. *BMC Public Health* 13, 711.
- Kronholm, E., Puusniekka, R., Jokela, J., Villberg, J., Urrila, A. S., Paunio, ... Tynjälä, J. (2015). Trends in self-reported sleep problems, tiredness and related school performance among Finnish adolescents from 1984 to 2011. *Journal of Sleep Research*, 24(1), 3–10.
- SDQ: Information for researchers and professionals about the Strengths & Difficulties Questionnaires. Luettu 23.2.2016 <http://www.sdqinfo.com/>